FOTBAL

ÎN AL TREILEA MECI ÎN BRAZILIA SELECȚIONATA CAPITALEI A ÎNVINS CU 1-0

In continuarea turneului său în Brazilia, selecționata de fotbal a orașului București a jucat marți noapte (după ora noastră) la Sao Paulo cu formația Taubate, din campionatul primei ligi profesioniste a statului Sao Paulo. Fotbaliștii romîni au obținut victoria cu 1—0, după un joc viu disputat. Cu acest rezultat, echipa noastră a obținut a doua victorie în acest turneu. Prima — cum se știe — a fost realizată la Recife, cu scorul de 4—1, după ce în primul meci, disputat la Campina Grande, făcuse un rezultat de egalitate (1—1).

Din păcate, decalajul de timp dintre noi și Brazilia, pe de o parte, iar pe de alta greutatea în a obține legătura telefonică, nu ne-au dat posibilitatea să aflăm alte amănunte despre acest joc susținut la Sao Paulo. Rezultatul de marți ne-a parvenit printr-o telegramă, în care se mai anunța că selecționata Capitalei va juca vineri (astă noapte) și, duminică la Rio de Janeiro.

*

Pe marginea acestui turneu al selecționatei Capitalei (al cărei program inițial comunicat de organizatorii turneului a fost modificat, ceea ce explică faptul că fotbaliștii romîni au jucat al treilea meci la un interval de opt zile) găsim interesant să dăm cititorilor noștri cîteva amănunte în legătură cu fotbalul brazilian.

In fotbalul brazilian cele mai puternice centre sînt fără discuție Rio de Janeiro și Sao Paulo, situate în statele cu aceleași nume. Aceste state se află pe coasta de sud-est a Oceanului Atlantic, caracterizată de o climă subtropicală cu veri foarte călduroase (în medie peste 30° C) și cu ierni răcoroase (uneori ninge și temperatura ajunge la —8 sau —10° C).

Am aflat că jucătorii noștri în momentul de față nu au să se plîngă de frig, ci... de căldură, cunoscut fiind faptul că în Brazilia acum este vară. Fotbaliștii romîni au resimțit, fără îndoială, diferența de temperatură și le-a trebuit un timp oarecare pentru a se aclimatiza cît de cît. Față de rezultatele obținute se poate spune că ei au reușit să facă față handicapului prezentat atît de clima ecuatorială din nord-estul Braziliei (unde au susținut primele două meciuri), cît și de clima subtropicală din sud-est, la Sao Paulo, spre a nu mai vorbi de deplasările dese și obositoare pe care trebuie să le facă.

Rio de Janeiro și Sao Paulo sînt orașele cele mai populate: au peste 2,5 milioane locuitori fiecare.

In aceste două orașe se joacă fotbalul cel mai bun din Brazilia, țară care în 1958, în Suedia, a cucerit titlul de campioană mondială.

Jucătorii profesioniști practică un fotbal tehnic de mare spectaculozitate și, în același timp, eficace. Brazilienii sînt cei care au făcut cunoscută schema tactică 1—4—2—4.

In Brazilia nu se organizează un campionat pe țară, de genul celor din majoritatea țărilor. Fiecare din cele 21 de state își organizează un campionat al său. Cele mai importante campionate — profesioniste — sînt organizate în statele Rio de Janeiro și Sao Paulo, cu participarea a 18 echipe. Primele trei clasate din campionatele de la Rio și Sao Paulo se întîlnesc într-un turneu final, la care mai participă două echipe din cele 14 campioane de ligi. Acest turneu desemnează campioana Braziliei. Anul acesta, titlul a revenit echipei F. C. Santos unde activează faimosul Pele, „perla neagră", revelația campionatului mondial din Suedia.

In orașul Sao Paulo, a cărui rivalitate în materie de fotbal cu Rio de Janeiro a făcut epocă, au luat naștere primele cluburi de fotbal din Brazilia. Ultima ediție a campionatului din Sao Paulo a întrunit 18 echipe. Spre deosebire de campionatul din Rio, în cel din Sao Paulo avantajul terenului propriu a jucat un rol important, pentru că meciurile s-au disputat în diferite orașe: Santos, Campinas, Piracicaba, Rio Preto, Ribeirâo Preto, Presidente Prudente, Araraquara, Bauru, Taubate. (La Rio toate echipele sînt din acest oraș). Printre cele 18 echipe care au participat la campionat se numără: Santos, Sao Paulo, Corinthians, Portuguesa, Palmeiras, Taubate, Ferroviaria, Juventus, Moroeste etc.

De anul trecut se dispută o nouă competiție în Brazilia: Cupa, la care iau parte campionii de state. Cîștigătoarea Cupei participă în „Cupa Campionilor Americii de Sud". In 1960, Cupa Braziliei a fost cucerită de Bahia, care a învins pe Santos. Anul acesta, în finală s-au calificat Palmeiras (Sao Paulo) și Fortaleza (campioana statului Ceara).

— G. —

Din pregătirile fotbaliștilor

PATRU JUNIORI ÎN LOTUL ECHIPEI POIANA CIMPINA

Zăpada și frigul nu constituie o piedică pentru jucătorii de la Poiana Cîmpina, care își continuă cu regularitate antrenamentele. Antrenorul Teodor Befa și-a planificat activitatea de instruire în conformitate cu indicațiile federației, pentru a putea face față sarcinilor ce decurg din aplicarea noii orientări de joc. El caută să elimine lipsurile tehnice constatate în turul campionatului atît în compartimentul apărării imediate, cît și în linia de înaintași. Pentru aceasta jucătorii au la dispoziție aparatele ajutătoare, de care se folosesc la ședințele de antrenament.

Iată lotul care se pregătește pentru returul campionatului: Cristoreanu, Negoiță — Banu, Ionescu, Postolache, Dumitrescu — Gogoașe, Nițulescu, Filip, Sovăială — Dima, Matei, Mungiu, Dumitru, Iordache, Necula, Munteanu, Popescu.

Jucătorii Negoiță, Sovăială, Munteanu și Popescu sînt juniori recent promovați în echipa întîi.

După cum se vede din lot lipsesc Bălăceanu și Marcu, care sînt suspendați, și Bontas, care a trecut la Petrolul Ploiești. (St. Constantinescu, E. Stroe-coresp.).

UN NOU ANTRENOR LA RAPID FOCȘANI

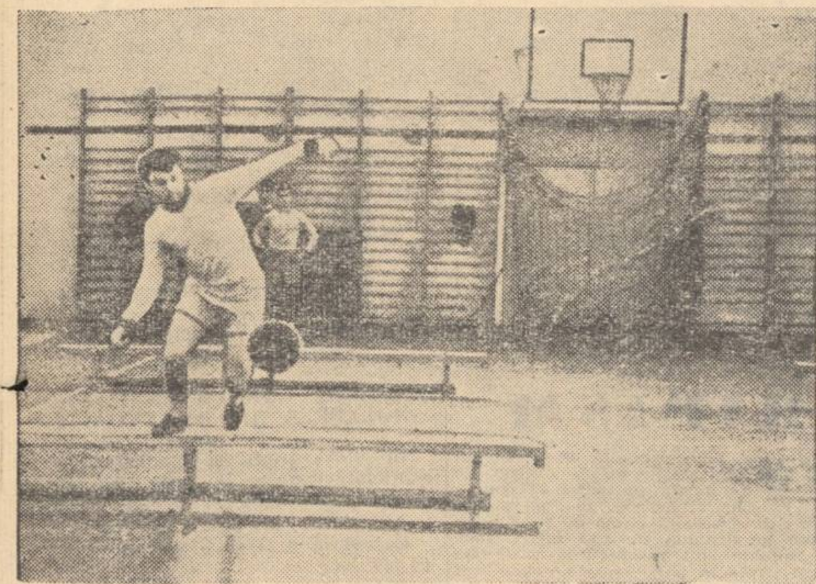
Primul antrenament al echipei Rapid Focșani a fost precedat de o ședință în care s-au prelucrat obiectivele pentru reînceperea activității pe acest an. In același timp a fost analizată și comportarea echipei în sezonul trecut. Primul antrenament de pregătire fizică a durat 45 de minute sub conducerea noului antrenor Cristofor Voicu.

VEȘTI DIN PLOIEȘTI

După terminarea turului campionatului, antrenamentele echipei Petrolul Ploiești nu s-au întrerupt; ele au continuat, însă cu intensitate scăzută. De săptămîna trecută, numărul ședințelor de antrenament a crescut, ajungînd ca în săptămîna aceasta ele să fie zilnice.

— Faptul că nu am întrerupt antrenamentele — ne-a spus antrenorul Ilie Oană, — ne permite să ținem în momentul de față ședințe de antrenament cu o durată mai lungă. De altfel, stadiul de pregătire al echipei este destul de avansat.

Fotbaliștii de la Petrolul se pregătesc atît în sală, cît și în aer liber. Săptămîna viitoare ei vor începe să lucreze și la aparatele ajutătoare cu care a fost înzestrat stadionul din localitate. Dintre jucătorii accidentați în sezonul trecut, sau bolnavi, s-au restabilit Neacșu, Florea și Fronea. Ultimul face antrenamente ușoare. Badea nu participă la antrenamente, fiind bolnav.



La Petrolul Ploiești, în cadrul pregătirilor în sală, sînt prevăzute diferite exerciții pentru îmbunătățirea pregătirii fizice și tehnice a jucătorilor. În fotografie, Tabarcea trece în viteză obstacole cu balonul

Foto: Mircea Popescu

Iată lotul echipei: Ionescu, Sfetcu, Ringheanu-**portari**; Cepolschi, Fronea, Dumbravă, Pall, Florea, Neacșu, Popescu (de la juniori)-**fundași**; M. Marcel, D. Munteanu, Ilie Stelian-**mijlocași**; Zaharia, Tabarcea, Dridea, Bontaș, Badea, Babone, A. Munteanu, Chiriță, Giurea-**înaintași**.

*

Echipa de categorie B, Prahova Ploiești și-a reînceput antrenamentele sub conducerea noului antrenor Nicolae Fătu. Lotul cuprinde aceiași jucători din toamnă urmînd să fie lărgit cu o serie de tineri talentați din echipa de juniori.

M. Popescu — coresp.

MECI DE VERIFICARE LA BUCUREȘTI

Duminică dimineața cu începere de la ora 10,30 pe terenul Progresul din str. Dr. Staicovici va avea loc un meci de verificare între o echipă de juniori a Capitalei și formația Pielari.

ALPINISM

Deschiderea sezonului de iarnă

Comisia de alpinism din F.R.S.B.A. a stabilit datele sezonului alpin de iarnă pentru anul 1961, după cum urmează:

22 ianuarie—1 mai — sezon alpin de iarnă, deschis pentru ascensiunea traseelor alpine cu grad de dificultate corespunzător clasificării sportive de categoria a II-a și a III-a.

22 ianuarie—1 aprilie — pentru traseele alpine cu grad de dificultate corespunzător clasificării sportive de categoria I și maestru al sportului.

Intrucît traseele de mare dificultate pentru categoria maestru al sportului trebuie aprobate anticipat de F.R.S.B.A., asociațiile sau cluburile care programează asemenea ascensiuni, vor îndeplini această formalitate fără de care echipele nu pot pleca pe traseu.

Citiți în nr. 2 al revistei ilustrate SPORT

— Din albumul realizărilor noastre
— frumoase baze sportive construite în anii de democrație populară.
— A fost inaugurat sezonul de schi.
— Vă prezentăm:
— Echipa de fotbal U.T. Arad.
— Reprezentativa de baschet a Franței care va juca la București — corespondență specială din Paris de la ROBERT BARRAN.
— Portrete:
Boxerul V. TITA — 15 ani pe ring
Gimnasta SONIA IOVAN
— Revelații în baschet: echipa DINAMO BUCUREȘTI
— 20.000 de prieteni...
— Speranțe:
La manej și pe patinoar
— Crose tinere
— Preludiul activității de atletism în aer liber
— De peste hotare:
Scurtă prezentare a celor mai buni sportivi cehoslovaci.
Însemnări din R.P. Polonă și R.D. Germană.
— Sport-Magazin: Despre fotbal și fotbaliști ● O inovație interesantă ● Dar prietenesc ● Locomotiv Moscova în Japonia ● Verificați-vă cunoștințele ● Poșta redacției ● Jocuri distractive.
— Ultima întrebare în concursul fotoghicitoare organizat de revista SPORT.

*

Cereți începînd de mîine acest interesant număr la chioșcurile de difuzare a presei

Indoirile și întinderile de brațe

In multe ramuri sportive forța brațelor joacă un rol foarte important. Exercițiile cele mai simple și care duc în modul cel mai direct la creșterea forței musculaturii brațelor sînt „îndoirile și întinderile de brațe". Aceste exerciții pot fi executate sub formă de „flotări" din poziția sprijinit, „tracțiuni" din poziția atîrnat sau „ridicări" și „împingeri" de haltere.

La început este bine ca sportivul să parcurgă o etapă pregătitoare, care să-i asigure și să-i dezvolte o bază de „rezistență la forță" prin exerciții cu îngreuiere redusă, care se execută în număr mare. Creșterea numărului de repetări trebuie să se facă în funcție de posibilitățile sportivului și în mod gradat în cadrul a 4—8 antrenamente.

După efectuarea acestei etape numărul de repetări dintr-o serie va fi redus la 8—10. Aceste repetări vor fi însă executate rapid, iar îngreuierea se va mări în mod treptat, ajungîndu-se la 80—85% din cea maximă. La anumite date se recomandă să se încerce o îngreuiere maximă, în special, la exercițiile din figurile 10 și 11.

Flotările în brațe, adică îndoirile și întinderile de brațe din poziția sprijinit se pot îngreuia în felul arătat în figurile 1—4. Un exercițiu

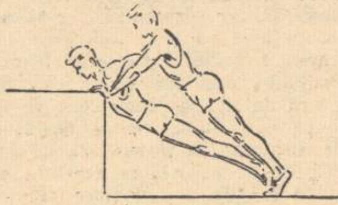


Fig. 1



Fig. 2

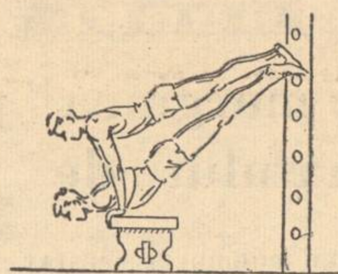


Fig. 3



Fig. 4

asemănător poate fi executat la bară din poziția sprijinit înainte: îndoirea brațelor pînă ce bărbia atinge bara, apoi întinderea completă a brațelor (fig. 5)

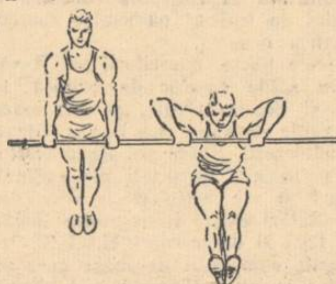


Fig. 5

Tracțiunile repetate în brațe se execută din poziția atîrnat la bară. De la un antrenament la altul se poate încerca următoarea dozare: 3 serii a cîte 3 trageri, 2x5 3x5, 1x10, 2x10, 3x10. Tragerile în brațe pot fi îngreuiate prin agățarea unei haltere cu mîner de labele picioarelor (fig. 6). In acest caz, numărul

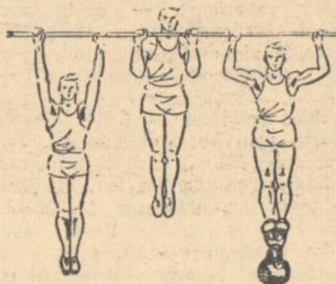


Fig. 6

repetărilor va fi mai redus, în raport cu greutatea agățată.

Cele mai reprezentative exerciții cu haltera sînt următoarele: haltera apucată cu palmele sus; îndoirea brațelor cu ducerea barei la umeri, menținînd coatele fixate la șold (fig. 7); haltera apucată cu mîinile apro-



Fig. 7

piate; tragerea barei în sus la bărbie cu coatele ridicate (fig. 8); hal-



Fig. 8

tera apucată mai larg, ținută la ceafă; împingerea repetată a halterei în sus (fig. 9); haltera ținută la

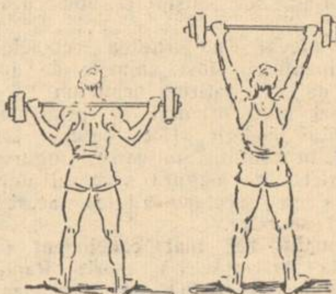


Fig. 9

piept; împingere repetată pînă sus (fig. 10); culcat cu spatele pe o

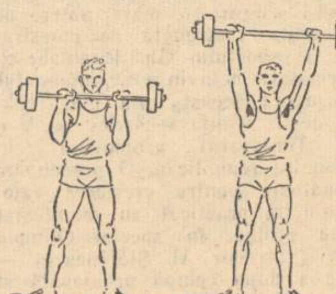


Fig. 10

bancă cu haltera ținută la piept; împingere repetată în sus (fig. 11).

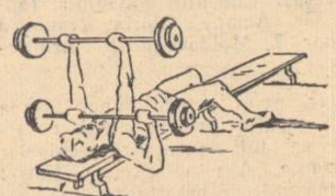


Fig. 11

Text și desene:
ZENO DRAGOMIR, lector la Institutul de Cultură Fizică.